

MARCOS VÁZQUEZ

INVICTO

UNBEZWINGBAR



**Mit dem Mindset der Stoiker und der modernen Psychologie
zu mehr Klarheit, Erfolg und einem erfüllteren Leben**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@finanzbuchverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die spanische Originalausgabe erschien 2020 bei Salud Salvaje SL unter dem Titel *Invicto. Logra Más, Sufre Menos*. © 2019 by Fitness Revolucionario. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Maximilian Breböck

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Karina Braun in Anlehnung an Aner Hernandez

Umschlagabbildung: Shutterstock; FreshIcons; moon_lake

Grafiken im Innenteil: Aner Hernandez www.fawno.com

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-559-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-98609-064-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98609-065-4



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

INHALT

ÜBER UNBEZWINGBAR	7
Die Struktur dieses Buches	13
KAPITEL I – DIE STOISCHEN PRINZIPIEN	15
Das gute Leben	16
Das tugendhafte Verhalten	17
Vorteile der Anwendung stoischer Tugenden	27
Die Ausgeglichenheit	28
Starke Gefühlsregungen	31
Die Dichotomie der Kontrolle	34
Amor Fati	38
Das Gute, das Schlechte und das Gleichgültige	41
Anstreben, aber akzeptieren	44
Geld, Ruhm und Macht	46
Genuss und Begierden	49
Schmerz und Leiden	55
Die Genügsamkeit	59
Die Freiheit	62
Die Achtsamkeit	65
Was bedeutet es, ein Stoiker zu sein?	70
Stoizismus für Führungspersonen	72
Es gibt nicht »die Stoiker«	73
Die stoischen Werkzeuge	75
Kognitive Verhaltenstherapie	77
Der Prozess	81
Den Weg wählen	85
KAPITEL II – MIT KLARHEIT VISUALISIEREN	89
Begreife deinen Verstand: vom Reiz zur Reaktion	90
Beherrsche deine Emotionen	97
Angst	101
Besorgnis	112

Wut	119
Scham	128
Reue	132
Neid	138
Gier.	141
Kognitive Verzerrungen/Dissonanz	142
Die Selbstgespräche verbessern	155
Definiere deine Werte	158
Lege deine Absichten und Werte fest	162
Ermittlung der eigenen Werte	163
Lege deine Ziele fest	166
Weder stur noch wankelmütig	168
Stelle einen Plan auf	171
Von Handlungen zu Gewohnheiten	173
Kontrolliere deinen Fortschritt	175
Akzeptiere die Unsicherheit	177
KAPITEL III – MIT ENTSCHLOSSENHEIT HANDELN.	181
Nimm dir die Zeit	182
Hast du wirklich keine Zeit?	186
Fokus und Aufmerksamkeit	188
Ablenkungen vermeiden	192
Lerne, Nein zu sagen	195
Besiege die Prokrastination	197
Erinnere dich an dein Ziel und konkretisiere deinen Plan	198
Klein anfangen	200
Die Messlatte niedriger legen	202
Trotz deiner Gefühle handeln	204
Dein Handeln planen	208
Sich selbst belohnen	210
Finde Gleichgesinnte	212
Variiere zwischen Aktion und Entspannung	216
Beachte die Vorbehaltsklausel	218
KAPITEL IV – MIT DISZIPLIN WIDERSTEHEN	221
Verzeihe dir deine Fehler	222
Überwinde Schwierigkeiten	225
Akzeptiere, was passiert ist	226
Deine Perspektive ändern	231
Mach dir deine Fähigkeiten/Stärken bewusst	235
Die Probleme umwandeln	237

Gestärkt hervorgehen	240
Um Hilfe bitten	244
Widerstehe der Versuchung	245
Die Unersättlichkeit des Begehrens verstehen	247
Die Konsequenzen bewerten	249
Kognitive Distanz erreichen	251
Die Antwort planen	253
Die Umgebung ändern	254
Gehe konstruktiv mit Kritik um	258
Schätze dich selbst mehr	259
Bewerte die Kritik und den Kritisierenden	263
Belehre nicht, sondern geh mit gutem Beispiel voran	266
Bleibe geduldig	268
KAPITEL V – DIE STOISCHEN WERKZEUGE	271
Negative Visualisierung	272
Lernen, das Unvermeidliche zu akzeptieren	273
Das verhindern, was man nicht will	274
Die eigene Reaktion vorbereiten	275
Negative Effekte abmildern	276
Die hedonistische Tretmühle vermeiden	278
Sorgen reduzieren	280
Memento mori	281
Die Angst vor dem Sterben verlieren	282
Klarheit erlangen	284
Freiwilliger Verzicht	286
Stärker werden	287
Abhängigkeit verringern	290
Schätzen, was man bereits hat	291
Vorbilder	292
Kognitive Umstrukturierung	295
Zerlegung	296
Mit den Augen eines anderen sehen	299
Zeit und Raum erweitern	300
Vogelperspektive	304
Dankbarkeit	306
Wiederholung des Gelernten	308
Vorbereitung und Reflexion	311
Tagebuch	316

ÜBER UNBEZWINGBAR

Die Qualität unseres Lebens hängt entscheidend vom Zustand unseres Geistes ab. Wir verbringen jedoch sehr wenig Zeit damit, unsere Gedanken zu verbessern. In der Schule wird uns das auch nicht beigebracht. Wir gehen durch das Leben, ohne wirklich zu verstehen, wie wir unseren Geist idealerweise benutzen sollten. Unser Gehirn ist das raffinierteste Organ des Universums, aber wir wissen nicht, wie es funktioniert.

Die meisten Menschen können ihre mentale Kraft nicht auf Ziele ausrichten, die sie erreichen möchten. Sie lassen sich ablenken, sind frustriert. Sie sind nicht fähig, Versuchungen zu widerstehen und trotz widriger Umstände auf Kurs zu bleiben. Ihre Träume und Ziele geben sie dann irgendwann auf.

Glücklicherweise können wir unsere Art zu denken trainieren und auf die Erfahrung und Weisheit einiger der klügsten Köpfe aller Zeiten zurückgreifen. Genau dabei wird dir dieses Buch helfen. Du wirst lernen, mit Klarheit zu visualisieren, mit Entschlossenheit zu handeln und mit Disziplin deinen individuellen Weg zu verfolgen.

Jeder äußere Wandel setzt eine innere Veränderung voraus. Wenn du deine Figur verbessern möchtest, startet dieser Prozess auf der mentalen Ebene. Ein schwacher Geist wird niemals in der Lage sein, einen starken Körper zu erschaffen.

Dieses Buch wird dich dabei unterstützen, deinen Verstand zur Erreichung deiner Ziele zu nutzen. Es geht auch um deine körperliche Fitness und Gesundheit. Doch tatsächlich reicht es weit über diese Themen hinaus.

Dieses Buch ist kein einfacher Leitfaden zur Optimierung deiner Gewohnheiten. Es geht vielmehr um das große Ganze: die Entwicklung deiner eigenen Lebensphilosophie, deiner individuellen Haltung zum Leben. Damit du künftig mit klarem Blick entschlossen und diszipliniert durch dein Leben navigieren kannst.

Bei dieser inneren Reise hin zu einer produktiveren Sichtweise wirst du von der Weisheit und den Erkenntnissen geistiger Giganten profitieren. Bühne frei für die erfolgreichsten Coaches der Menschheitsgeschichte: die stoischen Philosophen.

Auf den folgenden Seiten wirst du über 2000 Jahre zurückreisen – in eine Zeit, in der die persönliche Entwicklung und eine angewandte Lebensphilosophie im Fokus standen. Du wirst einigen der schlauesten Köpfe aller Zeiten begegnen. Seneca, Epiktet und Marcus Aurelius werden zu deinen persönlichen Mentoren, Ratgebern und Coaches. Sie werden dir Strategien zur Bekämpfung des inneren Chaos vermitteln und dir mentale Orientierung geben, egal wie gut oder schlecht deine Rahmen- oder Ausgangsbedingungen auch sein mögen.

Zwar unterscheidet sich unsere moderne Welt in vielen Bereichen sehr von der Antike, die Probleme der Menschen sind allerdings gleich geblieben. Damals wie heute haben wir Angst und stehen uns selbst im Weg. Wir empfinden Scham, sind wü-

tend, fühlen uns unsicher. Wir kämpfen gegen Ablenkungen und Verlockungen. Wir wollen um jeden Preis Lust erleben und Schmerz vermeiden.

Die stoische Philosophie hat bereits Millionen von Menschen geholfen, besser und erfolgreicher mit all diesen Gefühlen umzugehen. Sie hat große historische Persönlichkeiten und religiöse Strömungen maßgeblich beeinflusst und geprägt.

In den letzten Jahrzehnten erlebt der Stoizismus ein neues goldenes Zeitalter. Wie ein Lauffeuer breitet sich diese äußerst praxisnahe Philosophie aus. In so unterschiedlichen Gebieten wie der Wirtschaft, der Psychologie, dem Spitzensport, der Politik, dem Militär und der spirituellen Praxis kommen stoische Techniken zum Einsatz.

In den letzten Jahren hat die Erforschung des Gehirns große Fortschritte gemacht. Aus einer Vielzahl von Studien ergeben sich neue Ansätze und Strategien zur Verbesserung unserer Kontrolle der mentalen Prozesse. Diese Ergebnisse und Erkenntnisse fließen genauso in dieses Buch ein wie das theoretische stoische Gedankengut mitsamt seinen praktischen Umsetzungsvorschlägen.

Die Kombination aus klassischer Philosophie und moderner Psychologie ergibt schließlich ein mächtiges mentales Arsenal, welches dir helfen wird, deine Lebensqualität entscheidend zu verbessern.

Was bedeutet es aber, unbezwingbar zu werden?

- Mehr Klarheit und weniger Angst
- Mehr Plan und weniger Trägheit

- Mehr Fokus und weniger Ablenkung
- Mehr Kontrolle über die Gedanken und weniger emotionale Reaktionen
- Mehr Dankbarkeit und weniger Ressentiments und Groll
- Mehr Macht über das, was du tatsächlich ändern kannst, und weniger Angst vor Dingen, auf die du keinen Einfluss hast
- Mehr Selbstbestimmung und weniger Opferrolle
- Mehr Entschlossenheit und weniger Hadern
- Mehr Akzeptanz und weniger Sorgen

Dieses Buch wird dir helfen, mehr im Leben zu erreichen und dabei weniger zu leiden. Bist du bereit? Dann lass uns loslegen.

Deine Lebensphilosophie

Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.

MARCUS AURELIUS

Die meisten Menschen verfügen über keine richtige Lebensphilosophie. Sie verbringen ihre Tage damit, vorübergehenden Freuden nachzujagen und jegliches Unbehagen zu vermeiden. Sie sind Sklaven ihrer unmittelbaren Umgebung. Sie lassen sich durch alles Mögliche ablenken, um sich nicht ihrer wahren Lebenssituation stellen zu müssen. Letztlich suchen sie auch nach

Ausreden, um der entscheidenden Frage aus dem Weg zu gehen: Will ich wirklich so leben?

Ein Leben ohne eigene Grundsätze ist wie eine Reise ohne Richtung. Ohne internen Kompass folgen wir der Masse und überlassen anderen Menschen die Kontrolle über uns. Wir übernehmen die Werte und Ziele der Gesellschaft, ohne diese jemals richtig infrage zu stellen. Irgendwann sterben wir dann, haben aber nie richtig gelebt.

Der Mensch muss keine Angst vor dem Tod haben,
sondern eher vor dem ungelebten Leben.

MARCUS AURELIUS

Die Entwicklung einer persönlichen Lebensphilosophie ermöglicht es dir, dir darüber bewusst zu werden, was wirklich wichtig ist. Zu erkennen, was Priorität hat. Das hilft dir, Schwierigkeiten oder Unsicherheiten zu tolerieren. Du deutest Probleme oder Widrigkeiten als Chancen um. Du erreichst deine Ziele in der Zukunft.

Die meisten Menschen verstehen intuitiv, wie wichtig es ist, eine persönliche Lebensphilosophie zu entwickeln. Allerdings wissen sie nicht, wo und wie sie damit anfangen sollen.

Statt das Rad neu zu erfinden, bauen wir im Folgenden auf einer Philosophie auf, die den Test der Zeit erfolgreich bestanden hat: dem Stoizismus. Diese seit über 2000 Jahren praktizierte Geisteshaltung dient uns als Fixstern und als Ausgangspunkt für deine individuelle Reise.

Was den Stoizismus von anderen Philosophien unterscheidet, ist die praktische Umsetzbarkeit und Integrierbarkeit der Ideen in das eigene Leben. Die Stoiker meditierten nicht täglich stundenlang in einem Kloster. Sie waren Menschen der Tat. Sie waren Unternehmer und Senatoren, Sportler und Kaiser. Sie waren mächtig und einflussreich, aber sie genossen auch die schönen Seiten des Lebens.

Sie perfektionierten ihre Philosophie zu einer Art mentalem Betriebssystem – einem Leitfaden für den Alltag, immer mit dem Blick über den Tellerrand auf das große Ganze. Die Stoiker waren an praktischer Anwendbarkeit mehr interessiert als an grauer Theorie. Daher geht es auch um die konkrete Implementierung der Ideen in deinen Alltag und nicht um ein realitätsfernes theoretisches Studium alter Schriften in einem muffigen Hörsaal.

Das stoische Gedankengut wurde von herausragenden Personen der Zeitgeschichte geprägt, von Kaisern wie Marcus Aurelius bis hin zu Epiktet, einem bedeutenden Philosophen, der seine ersten Lebensjahre als Sklave verbracht hat. Die Prinzipien der Stoa wurden in Gefängnissen und in Palästen getestet. Sie haben sich bewährt und werden von charismatischen Führungspersonlichkeiten auf der ganzen Welt bis zum heutigen Tag angewendet.

Aber bedenke dabei immer, dass du dir eine eigene, auf dein Leben, deine Ziele und Werte zugeschnittene Philosophie aufbauen solltest. Betrachte dieses Buch daher als Inspiration und setze dich kritisch mit den Inhalten auseinander. Integriere das, was für dich Sinn macht, und verwirf den Rest.

DIE STRUKTUR DIESES BUCHES

Unbezwingbar besteht aus fünf großen Hauptkapiteln. Zunächst lernst du die stoischen Grundprinzipien kennen. Aufbauend auf diesem Fundament geht es in drei konkreten Schritten in deinen mentalen Veränderungsprozess.

Du wirst lernen, mit Klarheit zu visualisieren, mit Entschlossenheit zu handeln und mit Disziplin zu widerstehen. Schließlich geht es im fünften Kapitel noch um konkrete Techniken. Die Stoiker setzten immer dann konkrete Werkzeuge ein, wenn es die Situation erforderte oder sie ihre Philosophie in der Praxis üben wollten.



KAPITEL I – DIE STOISCHEN PRINZIPIEN

Du hast die Macht über deinen Geist, nicht über
äußere Geschehnisse. Erkenne das, und du wirst
Stärke finden.

MARCUS AURELIUS

Stoizismus ist zwar eine äußerst praktische Denkrichtung, aber um sie erfolgreich anwenden zu können, solltest du die Grundideen verstanden haben. In diesem ersten Kapitel lernst du daher die wichtigsten stoischen Prinzipien kennen, die in den folgenden Kapiteln immer wieder auftauchen.

Die stoischen Prinzipien und Gesetze der Veränderung eignen sich universell für alle Lebensbereiche. Du kannst sie sowohl zur Verbesserung deiner geistigen Gesundheit, körperlichen Fitness, finanziellen Lage oder sozialen Stellung einsetzen.

DAS GUTE LEBEN

Der erste und notwendigste Bereich der Philosophie umfasst die Anwendung ihrer Ideen.

EPIKTET

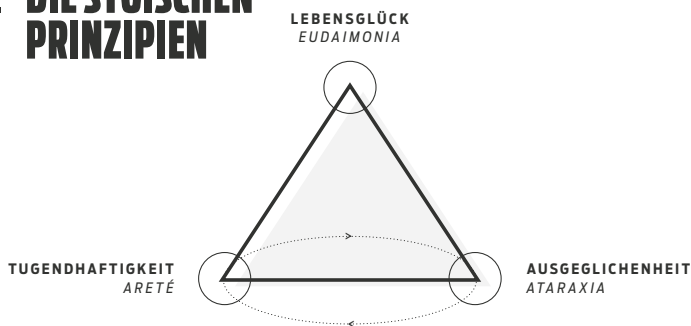
Der Stoizismus versucht, eine der zentralen Fragen der Menschheit zu beantworten: Wie führt man ein gutes Leben?

Die Stoiker betrachteten die Philosophie als Werkzeugkasten, dessen letztendlicher Zweck darin besteht, die sogenannte Eudaimonie zu erreichen, was man mit gelungener Lebensführung, Selbstverwirklichung oder Glück übersetzen kann.

Der Einfachheit halber werden wir Eudaimonie im Folgenden mit Glück gleichsetzen, obwohl unsere moderne Auffassung den von den Stoikern zugeschriebenen philosophischen Sinn des Wortes nicht genau wiedergibt. Es geht um Selbstverwirklichung und persönliche Weiterentwicklung mit dem Ziel, die beste Version von uns selbst zu werden.

Das Glück basiert wiederum auf zwei grundsätzlichen Aspekten: der Tugend und der Ausgeglichenheit.

1. DIE STOISCHEN PRINZIPIEN



Die Tugend gibt uns Orientierung bei der Frage, wie wir im Leben handeln sollen. Die Ausgeglichenheit dagegen ist der Geisteszustand, der verhindert, dass wir unnötig leiden oder zum Sklaven unserer Gefühlswelt werden.

DAS TUGENDHAFTE VERHALTEN

Niemals aber sind uns alle Wege auf solche Weise verschlossen, dass kein Raum für ehrenhaftes Handeln bliebe.

SENECA

Blick in dein Inneres. Da ist die Quelle des Guten,
die niemals aufhört zu sprudeln, wenn du nicht
aufhörst zu graben.

MARCUS AURELIUS

Tugendhaftes Verhalten – bei den Stoikern mit dem Begriff *areté* umschrieben – ist das wichtigste Anliegen der Stoiker. Sie betrachteten es als notwendige und elementare Voraussetzung dafür, Glück (Eudaimonie) überhaupt erreichen zu können. Das griechische Wort *areté* bedeutet auch das Streben nach der eigenen Exzellenz. »Erschaffe die beste Version von dir selbst!« – dieser heutzutage häufig gehörten Aufforderung hätten die Stoiker wohl zugestimmt. Allerdings nur dann, wenn mit diesem anspruchsvollen Ziel gleichzeitig auch das Erreichen moralischer Größe verbunden ist.

